

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	150	1.5	4.6	7.5	77
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	180	12.5	16.3	33.2	330
		Sezonas dārzeņu mix		80	1	0.1	4	21
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens	*A07	200	6.4	4	9	96
<i>Kopā:</i>					22.8	25.2	62	565
Otrdiena	Pusdienas	Zupa meksikāņu gaumē	*A01,A07	150	8	5.4	16.6	147
		Vistas gaļa karija mērcē		100	11.9	16.5	4	212
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	*A01	80	0.9	4	6.1	64
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					25.2	26.7	68.3	614
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07,A09	200/5	1.8	6	11.3	116
		Cepta cūkgaļas karbonādes šķēle	*A07,A09,A	60	16.1	9.8	1.5	159
		Gaļas buljona mērce	*A07	40	0.9	2.1	1.8	30
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Rīvīti kāposti ar garšaugiem		80	1.1	3.3	6.1	59
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					27.3	23	58.8	561
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		150	1.2	2.7	7.4	59
		Cūkgaļas plov		200	13.2	16.5	44.6	380
		Tomātu šķēlītes		80	0.8	0.2	2.1	13
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefirs	*A07	200	6.8	0.2	9.4	67
<i>Kopā:</i>					23.4	19.8	71.8	559
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu gulašzupa ar lēcām	*A09	200	6.4	7.3	20	171
		Biezpiena deserts ar rozīnēm	*A07,A12	100	10.2	12.4	15.4	214
		Blenderētas zemenes		50	0.4	0.2	5	23
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					20.1	20.9	70.4	550

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113